

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 14 B

Typische Auslöser und Interpretationen

Darüber, wer sich wann und warum und in wen verliebt, ist tausende Male spekuliert und geschrieben worden – ob es nun Menschen sind, die unserer Familie ähneln, oder völlig verschieden von uns sind – es scheint viele Möglichkeiten zu geben, und das ist auch schön so.

Auffällig ist jedoch, wie häufig sich Menschen in Partner verlieben, die ihnen offensichtlich nicht gut tun. Dann stellt sich die Frage, weshalb sich jemand Gewalt oder Demütigungen unterwirft und sich dennoch zu diesem Partner hingezogen fühlt. Hier zeigt sich, dass es häufig die Erfahrung des „Bekanntens“ ist, die den Ausschlag gibt. Opfer von Gewalt in der Kindheit wählen sehr viel häufiger gewaltsame Partner. Auch ist die Wahrscheinlichkeit hoch, sich nach Trennung von einem gewalttätigen Partner erneut in einen derartigen Menschen zu verlieben.

Also ... Vorsicht!

Körperreaktionen

Die Körperreaktionen sind eher unspezifisch: Wenn wir verliebt sind, fühlen wir uns voller Energie, leicht, und aufgeregt ... die berühmten Schmetterlinge im Bauch.

Wahrnehmung

Natürlich ist unsere Wahrnehmung eingeengt. Liebe macht bekanntlich blind. Das heißt, wir sehen hauptsächlich die positiven Seiten in unserem Gegenüber, selbst unangenehme Geschichten aus dessen Vergangenheit blenden wir aus, weil wir hoffen, dass nun „alles anders wird“.

Handlungsdrang

Die Liebe ist sehr resolut: Sie drängt uns dazu, den Geliebten so rasch, so lange und so exklusiv wie möglich an uns zu binden. Wir wollen, dass wir für ihn von so einzigartiger Bedeutung sind wie er für uns. Dass dieser Wunsch oft zu absurden Reaktionen führt, über die sich unsere Umgebung amüsiert, ist uns dann egal.

Ausdruck

Vielen Menschen sieht man an, wenn sie verliebt sind: Der Blick ist strahlend, das ganze Wesen öffnet sich, man wirkt, als könnte man die ganze Welt umarmen.

Häufige Folgegefühle

Die Liebe hat ihren Preis: die Angst, die Trauer und die Eifersucht. Gerade wenn wir uns sehr stark an jemanden binden, ist die Angst, diesen zu verlieren, unser ständiger Begleiter. Ein gutes Beispiel ist die intensive Angst einer Mutter, die sich um ihr geliebtes krankes Kind sorgt. Selbst kurze Momente, in welchen wir uns nicht begegnen, lösen Trauer und Sehnsucht aus. Wenn wir nicht bereit sind, diesen Preis zu zahlen, ist es sehr schwierig, Liebe zu ertragen. Auch Eifersucht ist eine nagende Begleiterin, denn natürlich wollen wir unseren Partner nur für uns und sondieren ängstlich nach möglichen Nebenbuhlern. Man sollte versuchen, sich dennoch den Spielraum zu gewähren, den beide benötigen.